

Le chouette petit papier

Un bulletin d'information
du Réseau d'Échanges de Savoirs d'Arlon

Agrément :
 P911336
 Périodique
 Bimensuel
 Sep/Oct 2015
 N° 30

**Le dimanche 19 juillet 2015
 ou un avant-goût de paradis**



Sommaire

Editorial.....	2
Tout grand, tout vide, et tout regroupé.....	2
Atelier “ Pleine Conscience”.....	3
Danse orientale.....	3
Le dimanche 19 juillet 2015 ou un avant-goût de paradis.....	3
Arlon au 19ème siècle.....	4
Les offres spéciales (et temporaires).....	4
Petit mode d'emploi.....	4
Le calendrier et les contacts.....	5

Editeur resp.: Toussaint Bernadette, Rue G. Kurth, 2 à 6700 Arlon

ResSource Arlon A.S.B.L
 Rue Godefroid Kurth, 2
 B-6700 Arlon

Téléphone:

(Bernadette) : 063 / 21.63.09
 (Marie-Claire) : 063 / 60.01.74

email: ressource.arlon@gmail.com

Site: <http://ressourcearlon.free-h.net>

Editorial

Avec les écoliers, la reprise se profile également dans notre Réseau d'échanges réciproques de savoirs ResSource. Nous espérons que de nouvelles activités enrichissantes verront le jour, avec de nouveaux participants, en cours d'année et qu'elles trouveront preneur.



En attendant, la plupart des anciens échanges continuent (pour l'atelier d'écriture d'Eddy, avec un changement d'horaire, du mardi au vendredi, qu'on se le dise !). De nouvelles activités sont proposées, aussi. L'équipe d'animation et les animateurs espèrent qu'elles rencontreront le succès qu'elles méritent. En projet une rencontre malgache avec des habitants originaires de Madagascar et un musicien de là-bas, fin octobre. Fin septembre, le lundi matin, des séances « bien-être » intitulées « Présence à soi et vitalité » sur lesquelles nous reviendrons dans le prochain Chouette petit papier.

D'autres activités sont détaillées dans ce numéro. Vous trouverez aussi des comptes-rendus d'animations qui ont eu lieu les deux derniers mois.

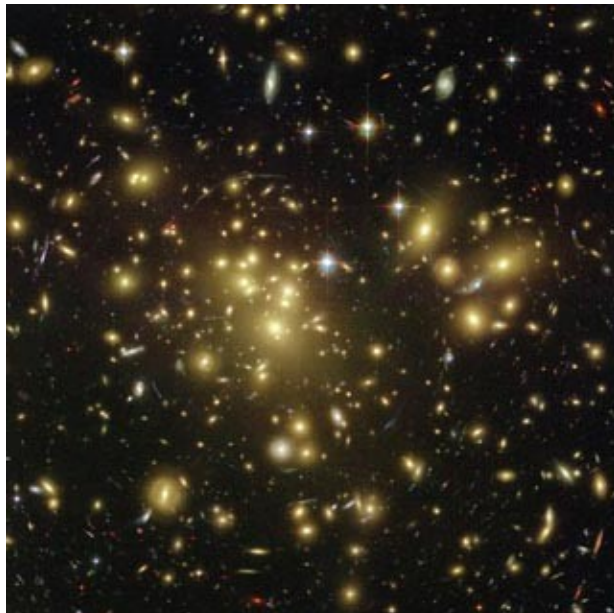
Ça bouge toujours à ResSource ! C'est le moment des bonnes résolutions, des choix d'activités auxquels il est bon de s'inscrire dès maintenant en prenant contact avec les différents animateurs. L'élan d'après vacances, nous y invite afin de ne pas nous retrouver isolés et désœuvrés une fois que les mauvaises saisons seront revenues.

Bienvenue à tous !

Michel Bailleux, au nom de l'équipe d'animation

Tout grand, tout vide, et tout regroupé

Éloignons-nous encore un peu de notre berceau originel. Notre Voie Lactée compte environ 100 milliards d'étoiles. Les astronomes ont dénombré un peu plus de 100 milliards de galaxies et il est probable qu'il y en a beaucoup plus. Multipliez 100 milliards par 100 milliards et vous avez le nombre minimum d'étoiles que contient l'Univers. Notre galaxie appartient à un groupe de quelques milliers d'autres appelé l'amas de la Vierge. Tout l'Univers est ainsi constitué : la gravitation regroupe aussi les galaxies. Si on pouvait passer à l'extérieur de l'Univers (!) de très loin nous verrions comme une mousse.



Voici un amas de galaxie nommé Abel, situé à 2 milliards d'années lumières. Ce ne sont donc pas des étoiles que vous voyez mais probablement plus de 1000 milliards à l'intérieur de ces dizaines de galaxies !

Nos instruments nous permettent de voir jusqu'à peu près 13 milliards d'année-lumières.

Avouez que ça vous donne le vertige.

Jean-Claude

Atelier “ Pleine Conscience”

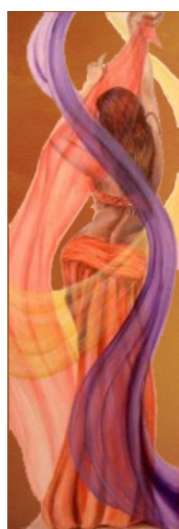
A l'atelier “ Pleine Conscience” par des exercices simples de la vie courante, la respiration, la pratique de la méditation, nous apprenons à développer cette compétence que nous possédons tous: la pleine conscience. Nous pouvons nous la représenter comme un spot de lumière. En la dirigeant délibérément au moment voulu, sans jugement de valeur sur l'objet de notre attention (pensées, émotions, sensations) moment après moment, nous nous donnons la possibilité d'avoir plus de liberté et d'espace.

Et en plus nous pouvons trouver en soi un endroit où l'on peut se sentir calme, en paix, tranquille quelles que soient les fluctuations extérieures.

Cet atelier se tient le mercredi de 9h15 à 10h45 à l'Académie de musique, Place des Chasseurs Ardennais. La première séance: le **9 septembre 2015**.

Monique Maldague

Danse orientale



Nathalie vous propose de vous exprimer par la danse orientale

*Apprenez à maîtriser votre corps
Découvrez-en toutes les subtilités à travers
des mouvements fluides et gracieux
Laissez s'exprimer votre féminité*

*Niveau 1 : à partir du 5 septembre 2015
Le samedi de 13h00 à 14h30
Salle Ysaye (Psychomotricité) à Arlon
Place des Chasseurs Ardennais*

*Inscriptions : 0473/897.660
nathalie@etsmuller.eu*



RESOURCE A.S.B.L.

Le dimanche 19 juillet 2015 ou un avant-goût de paradis

A quelques encablures d'Arlon, à Sampont exactement, existe un écrin de verdure magnifique, c'est là que Marlène et son mari nous avaient invités. Après l'installation dans l'espace couvert de nos plats, nappe, accessoires divers et j'en passe certainement, les embrassades terminées, nous sommes partis à la découverte du domaine de monsieur Burnotte où s'épanouit une nature luxuriante et prodigue. Comme nous l'a appris Eveline de nombreuses plantes sont comestibles et d'autres traitantes.

Tendant l'oreille nous avons constaté avec surprise que nous n'entendions que le chant des oiseaux, le clapotis de l'eau et le vent dans les feuilles, cela à quelques centaines de mètres de l'autoroute.

Le clou du spectacle c'est l'étang, surveillé par un « antique » chalet en bois. Depuis son portique nous avons admiré l'étang sur toute son étendue, ainsi que les nénuphars et surpris de temps en temps des sauts de grenouilles.

Au retour, les tables « mange debout » (des tonneaux aux couleurs de la Belgique) étaient installées et nous avons dégusté du sirop de sureau et du Maitrank maison.

Une fois tout le monde rassemblé, nous nous sommes mis à table pour savourer de délicieux plats réalisés par nos blanches mains.

Un bon moment, qui a passé bien vite dans une excellente ambiance, Marlène nous propose alors de rejoindre l'étang où une barque nous attend,

Avec appréhension pour certaines, nous avons deux par deux fait le tour du lac à la rame, promenade bucolique malgré les cris et rires qui nous accompagnaient depuis la berge. L'un de nous a même plongé dans l'eau, s'amusant à déstabiliser la barque quant elle passait à sa portée, mais heureusement personne ne s'est retrouvé dans l'eau, nous, nous étions habillés !

Pour nous remettre de nos émotions , les uns se sont mis à la pétanque et les autres au jeu de quilles original appelé mölki. Les parties ont été très animées mais dans la bonne humeur. Enfin, terminant les plats et refait le monde, nous avons terminé cette superbe journée plus qu'enchantés, envoûtés par ces lieux.

Pascale

Arlon au 19^{ème} siècle

Nous étions 17 à déambuler dans les rues d'Arlon le samedi 1er août. Nous allions découvrir Arlon au 19^{ème}, son évolution depuis 1830 quand elle devient chef lieu de province, les styles néo puis la nouveauté de l'art nouveau et déco. Marie-Jeanne Nandrin, notre chère guide nous a fait découvrir certaines façades de la ville en art nouveau et art déco et nous a montré des plans d'Arlon au 19^{ème} siècle. Nous avons apprécié l'historique de l'extérieur et l'intérieur de l'église Saint-Martin, de l'extérieur de la synagogue.

Désormais, nous verrons les rues et bâtiments que nous côtoyons régulièrement, d'un autre jour, c'est certain !

Marie-Claire

Et voici

Les offres spéciales (et temporaires)



- ❁ **Foire du livre à Musson** les 3 et 4 octobre 2015, nous irons le samedi 3 et organiserons un covoiturage. Rdv 13h30, place des Chasseurs Ardennais.

- ❁ **Petits travaux de couture** avec Geneviève (tél. 063/236165 louisvde@skynet.be). Possibilité de broder sur des essuies, nappes etc. avec Nathalie (tél. 063/216748 nathalie@walle.be).

- ❁ **Nouvel échange sophrologie en individuel** avec Nathalie (tél. 0473/897660, nathalie@etsmuller.eu)

- ❁ **Cuisiner une assiette végétarienne équilibrée et déguster** des céréales méconnues avec Pascale, le mercredi 23 septembre 14h-17h ou 18h-21h tél : 0496/459192 mciamsg@scarlet.be



Petit mode d'emploi

N'oubliez pas de régler votre cotisation 2015 (obligatoire ; 8 euros) : compte IBAN BE67000179429687, code BIC BPOTBEB1 de : ASBL ResSource, 6700 Arlon

Les offres que vous trouverez plus bas dans le calendrier (également publié sur le site de ResSource ressourcearlon.free-h.net) sont accessibles via leur titulaire.

Pour plus d'informations ou demande de contact : Marie-Claire 063/600174 ou 0497/124447 ou encore mcisimon55@gmail.com

Pour d'autres offres ou demandes n'hésitez pas à vous faire connaître chez Marie-Claire, mêmes références que ci-dessus.



Le calendrier et les contacts

ECHANGE	PERIODE	LIEU	CONTACT
Allemand	Le jeudi de 10h à 11h30	Au local 113 Ecole Ind. et Comm.	M.Claire 063/387984
Atelier d'écriture	le vendredi de 19 à 21h	Abri de nuit 44, rue de la Caserne	Eddy 0472559703 ou edouard2bouillon@hotmail.com
Atelier de pleine conscience	<u>Tous les mercredis</u> à partir du 9/9 de 9h15 à 11h	Au 1er étage de l'Académie de musique	Monique 063/222170
Broderie, couture, tricot	A la demande		Suzette 063/224953
Conseils vétérinaires pour animaux de compagnie	A la demande		Monique 0499/226779
Cours de cuisine	A la demande Durée : environ 2h.	Arlon (adresse donnée lors du contact)	avec Pascale 063/225323 mciamsg@scarlet.be
Danse libre	<u>Les 1ers mercredis</u> du mois de 18h30 à 19h30 <u>les autres mercredis</u> de 19h45 à 21h	Salle de psychomotricité de l'Ecole du Centre.	Michèle 063/386480
Échange livres	Les 1er jeudis du mois de 14h à 16h	Académie des Beaux-Arts 3ème étage	Merci de contacter Anne B. 063/226109
Expression corporelle basée sur la danse orientale	De 10h à 11h30. Cours pour débutantes : de 13h à 14h30	Salle de psychomotricité de l'Ecole du Centre	Nathalie Tél.: 0473/897660 nathalie@etsmuller.eu
Linux et Logiciels Libres (initiation et/ou installation)	A la demande de 14 à 16h	Arlon (adresse donnée lors du contact)	avec Jean-Claude 063/225323 jcfagny@scarlet.be
Mise à niveau informatique (mieux se servir d'un ordi)	A la demande de 14 à 16h	Arlon (adresse donnée lors du contact)	avec Jean-Claude 063/225323 jcfagny@scarlet.be
Présence à soi et vitalité	Lundi de 9h30 à 11h 13,00	Académie de musique 3e étage à partir du 28/9	Avec Jacques 063/445262
Qi Qong	Jeudi de 9h30 à 11h	Académie de musique 3ème	Isabelle 063/228254

ECHANGE	PERIODE	LIEU	CONTACT
	les 22 et 29/10	étage	Bougisabelle@Gmail.com
Sophrologie en individuel	A la demande		Avec Nathalie 0473/897660 nathalie@etsmuller.eu
Tableur	A la demande de 14 à 16h	Arlon (adresse donnée lors du contact)	avec Jean-Claude 063/225323 jcfagny@scarlet.be
Traitement de texte	A la demande de 14 à 16h	Arlon (adresse donnée lors du contact)	avec Jean-Claude 063/225323 jcfagny@scarlet.be

N'oubliez pas notre site : ressourcearlon.free-h.net ! Diffusez-le à vos connaissances

Et surtout votre cotisation 2015 (obligatoire ; 8 euros) : sur le compte IBAN BE67000179429687, code BIC BPOTBEB1 de : ASBL ResSource, 6700 Arlon

Avant de venir à un échange, veuillez prévenir l'animateur par téléphone ou par mail si vous ne l'avez pas averti oralement.



AVEC LE SOUTIEN
DE LA VILLE D'ARLON